



## PENGARUH STATUS GIZI DAN KOMPONEN FISIK TERHADAP TINGKAT KSEGARAN JASMANI PADA SISWA SMP NEGERI 1 SINJAI TIMUR

**MUH. IKBAL AMAL, SUWARDI, SUDIRMAN.**

---

**Keywords :**

*Teams Games*

*Tournament; Teams*

*Assisted Individualitation;*

*Learning Oucomes.*

***Correspondensi Author***

Pendidikan Jasmani dan  
Olahraga

Program Pascasarjana

Universitas Negeri Makassar

Email:

**ikbalamal21@gmail.com**

***Article History***

***Received:***

***Reviewed:***

***Accepted:***

***Published:***

---

**ABSTRACT**

*This study aims to determine: Effect of Nutrition Status and Physical Components on the Level of Physical Freshness Students of SMP Negeri 1 Sinjai Timur. This research is a descriptive research using correlational research design. The population of this study are seventh grade students of male gender in SMP Negeri 1 Sinjai Timur, and the sample is students of SMP Negeri 1 Sinjai Timur amounting to 30 people and for students amounting to 62 people selected by purposive sampling, involving variable of nutritional status and physical component as independent variable and physical fitness level as dependent variable. Data relationship technique used is correlation correlation technique by using SPSS system computer support 16.00 version at significant level 95% or  $\alpha$  0,05. The result of data analysis shows that: (1) there is a significant effect of nutritional status on the physical fitness level of students of SMP Negeri 1 Sinjai Timur by 29%, (2) there is a significant influence of Physical component to physical fitness level of students of SMP Negeri 1 Sinjai Timorsebesar 28%, and (3) there is a significant influence between Nutrition status and Physical Components together to Physical Freshness level of students of SMP Negeri 1 Sinjai Timur by 64,6%.*

*Keywords: nutritional status, physical component and physical fitness level*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Pengaruh Status Gizi dan Komponen Fisik terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional". Populasi penelitian ini adalah siswa kelas tujuh yang berjenis kelamin laki-laki yang ada di SMP Negeri 1 Sinjai Timur, serta yang menjadi sampel adalah siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur berjumlah 30 orang dan untuk siswa berjumlah 62 orang yang dipilih secara *purposive sampling*, dengan melibatkan variabel status gizi dan komponen fisik sebagai variabel bebas dan tingkat kesegaran jasmani sebagai variabel terikat. Teknik hubungan data yang digunakan adalah teknik hubungan korelasi dengan menggunakan bantuan komputer sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau  $\alpha$  0,05. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh yang signifikan status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur sebesar 52,7%, (2) ada pengaruh yang signifikan komponen Fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur sebesar 57,4%, dan (3) ada pengaruh yang signifikan antara status Gizi dan Komponen Fisik secara bersama-sama terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur sebesar 64,1%.

**Kata Kunci** : status gizi, komponen fisik dan tingkat kesegaran jasmani

---



## **PENDAHULUAN**

Aktivitas keseharian siswa baik disekolah maupun dilingkungan keluarga kini terbatas. Aktivitas fisik siswa disekolah hanya dilakukan dalam mata pelajaran olahraga dengan waktu yang terbatas dan dilakukan selama satu kali dalam seminggu dan belum memiliki kegiatan ekstrakurikuler tambahan dalam bidang olahraga. Dalam lingkungan keluarga siswa memiliki gerak terbatas pula dimana siswa setelah sesampai dirumah lebih malas bergerak dikarenakan siswa lebih meluangkan waktu untuk menonton televisi ataupun bermain gadget.

Aktivitas tersebut akan mempengaruhi pola makan anak yang tidak teratur serta aktivitas fisik keseharian sehingga akan mempengaruhi status gizi dan komponen fisik yang akan berdampak pada kesegaran jasmani siswa. Karena itu, perlu memperhatikan gizi dan komponen fisik siswa. Gizi dan komponen fisik yang buruk yang dialami siswa merupakan pilihan dalam menentukan kesehatan dan kecerdasan mereka. Terbentuknya sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif ditentukan oleh beberapa faktor. Salah satunya yang sangat esensial adalah terpenuhinya kebutuhan pangan yang bergizi.

Agar proses metabolisme tubuh berlangsung dengan baik, diperlukan zat gizi dari berbagai makanan yang dikonsumsi seseorang. Apabila seseorang mengonsumsi makanan tanpa memperhatikan kadar gizi, maka akan berdampak buruk bagi kesehatan dan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah suatu kondisi dimana seseorang mampu melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Oleh sebab itu sangat penting mengonsumsi makanan yang bergizi dalam aktivitas keseharian seseorang yang akan diikuti pula oleh kondisi fisik yang baik

Komponen fisik merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam

meningkatkan tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan langsung dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang dalam melaksanakan aktivitas keseharian secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Apabila seseorang memiliki kesegaran jasmani yang kurang maka secara biologis dan kesehatan juga akan berdampak pada status gizi, masa pertumbuhan dan perkembangan.

Komponen fisik merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan langsung dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang dalam melaksanakan aktivitas keseharian secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Apabila seseorang memiliki kesegaran jasmani yang kurang maka secara biologis dan kesehatan juga akan berdampak pada status gizi, masa pertumbuhan dan perkembangan.

Berdasarkan dari latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penelitian pengaruh status gizi, komponen fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur, dengan cara pengukuran tinggi badan, berat badan, kekuatan otot, kelentukan, kelincahan, waktu reaksi, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak. Maka dari itu penulis berinisiatif melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Status Gizi dan Komponen Fisik Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur".

### **Pengertian Status Gizi**

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan zat gizi dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Dalam pembahasan tentang status gizi, ada tiga konsep yang harus dipahami, ketiga konsep tersebut yaitu :

1. Prosedur dari organisasi dalam menggunakan bahan makanan melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan metabolisme, dan pembuangan untuk pemeliharaan hidup, pertumbuhan, fungsi organ tubuh, dan produksi energi, proses ini disebut gizi.
  2. Keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara pemasukan zat gizi di satu pihak dan pengeluaran organisme di pihak lain. Keadaan ini disebut *nutriture*.
  3. Tanda atau penampilan yang diakibatkan oleh *nutriture* dapat terlihat melalui variabel tertentu.
- Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masuknya *nutriture*. Penelitian status gizi merupakan pengukuran yang didasarkan pada data antropometri serta riwayat dan riwayat.

### Komponen Fisik

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Latihan fisik adalah aktivitas fisik yang terencana, terstruktur dilakukan berulang-ulang dan bertujuan untuk memperbaiki dan mempertahankan kebugaran. Latihan fisik bagian dari aktivitas fisik yang mempergunakan otot-otot besar yang bersifat baik kompositif maupun non kompositif.

Komponen fisik terdiri dari beberapa bagian dapat meningkatkan kondisi fisik bertujuan agar kemampuan fisik anak meningkat ke kondisi puncak dan berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam mencapai prestasi maksimal. Peningkatan fisik ada dua jalan secara metodis adalah peningkatan fisik umum dan khusus. Unsur-

unsur gerak fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Unsur-unsur gerak fisik khusus mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

1. Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot skelet tubuh untuk melakukan kontraksi atau tahanan maksimal dalam menerima beban sewaktu melakukan aktivitas.
2. Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas terus-menerus yang berlangsung cukup lama.
3. Daya ledak (*muscular power*) adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.
4. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
5. Kelentukan (*flexibility*) adalah kelonggaran tubuh atau anggota gerak tubuh untuk melakukan gerakan pada sebuah atau menempuh beberapa sendi seluas-luasnya.
6. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.
7. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan beban menuju ke suatu sasaran.
8. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat mungkin ketika ada rangsangan yang diterima oleh reseptor somatik, kinestetik, atau vestibular.
9. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali.

10. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi gerakan tunggal yang harmonis dan efektif.

Kesegaran jasmani menurut ahli faal sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Sedangkan menurut ahli-ahli pendidikan jasmani kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil yang baik tanpa kelelahan yang berarti.

Komponen kesegaran jasmani, komponen *biomotorik* atau oleh Sajoto (1990) sebagai komponen kondisi fisik atau aktivitas dari tubuh manusia, kondisi fisik merupakan satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Adapun sepuluh komponen kesegaran jasmani yaitu:

1. Kekuatan (*strength*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk menerima beban waktu bekerja. Daya tahan (*endurance*), adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas terus menerus yang berlangsung cukup lama. Daya tahan ini dibagi atas dua bagian:
  - a. Daya tahan umum (*general endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
  - b. Daya tahan otot (*local endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang

relatif lama dengan beban tertentu.

2. Daya ledak (*power*), adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak (*power*) = kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*), seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru, serta gerak lain yang bersifat eksplosif.
3. Kecepatan (*speed*), adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda dan lain-lain. Dalam hal ini gerak dan kecepatan eksplosif.
4. Kelenturan (*flexibility*), adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan kelenturan tubuh pada persendian sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, *tendon* dan *ligament* sekitar sendi. Hal ini sangat mudah ditandai dengan tingkat *fleksibilitas* persendian pada seluruh tubuh.
5. Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik.
6. Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan seseorang *mengintegrasikan* bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerak tunggal secara efektif.
7. Keseimbangan (*balance*), adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf

otot dengan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan, seperti hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (tergelincir dan lain-lain).

8. Ketepatan (*accuracy*), adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.
9. Reaksi (*reaction*), adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang di timbulkan lewat indera, syaraf, atau feeling lainnya, misalnya dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

#### **Hubungan Status Gizi dan Komponen Fisik Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani**

- a. Hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani

Mengkaji hubungan tentang status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani, diperlukan suatu analisis yang tepat mengenai aspek-aspek yang terkandung di dalamnya. Status gizi adalah kedudukan zat makanan pokok yang diperlukan bagi tubuh seseorang yang terdiri dari karbohidrat, protein, mineral, garam-garam, lemak, vitamin dan air. Fungsi gizi adalah penghasil zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sebagai sumber energi tubuh terutama menggunakan lemak dan karbohidrat, adapun vitamin merupakan bahan pengatur walaupun sering ada anggapan bahwa vitamin merupakan sumber tenaga (Kusdiono, 2002: 26).

Sumber energi sangat diperlukan bagi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Kekurangan energi akan menyebabkan tubuh lemah dan tidak mampu melakukan aktivitas dengan baik. Untuk itu agar dapat mencukupi kebutuhan sumber energi diperlukan pengaturan pola makan yang baik (Kusdiono, 2002: 2627).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Wahjoedi, 2001: 58-59). Komponen kesegaran jasmani terdiri dari daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, komposisi tubuh. Menurut Akhmad Wiyono (2001: 16) yang dikutip oleh Haryono (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani salah satunya adalah gizi atau makanan.

Berkaitan dengan status gizi yang di dalamnya meliputi pemenuhan gizi makanan dengan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari yang memerlukan adanya kesegaran jasmani, maka dapat dikatakan bahwa status gizi mempunyai hubungan dengan kesegaran jasmani. Berkaitan dengan hal tersebut, relevansi yang sangat tampak dari nilai kecukupan gizi bagi tubuh, maka berdasar pada kegunaan yang dapat diperoleh dari zat-zat gizi makanan adalah untuk memenuhi zat gizi bagi tubuh, yaitu sebagai sumber energi, bahan pembangun dan bahan pengatur (Achmad Djaeni S, 1987: 22). Untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik diperlukan adanya energi sebagai penggerak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani diperlukan gizi, sebaliknya keberadaan gizi mampu meningkatkan kesegaran jasmani.

- b. Hubungan komponen fisik dengan tingkat kesegaran jasmani

Komponen fisik adalah kebutuhan yang harus dipenuhi setiap orang. Kualitas kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang akan sangat berpengaruh terhadap penampilan gerak atau aktivitas fisiknya. Upaya menjaga kebugaran jasmani adalah melakukan kegiatan olahraga secara teratur. Seperti dikemukakan Djoko Pekik Irianto (2004:8) bahwa, “Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Berolahraga secara teratur mempunyai multi manfaat antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi) dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi)”.

Santoso Giritwijoyo dalam Seri Bahan Kuliah Olahraga ITB (1992:51) bahwa, “Sungguh tak mungkin orang memperoleh peningkatan kemampuan gerak, jika dia tidak mau mengerakkan jasmaninya atau tidak mau mengolah raganya. Wujud pembinaan kebugaran jasmani yaitu olahraga dan olahraga merupakan kegiatan yang mengandung potensi besar untuk meningkatkan kemampuan motorik” begitupun sebaliknya.

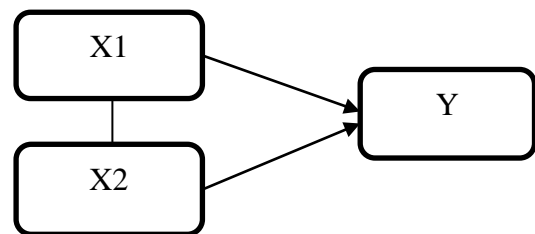
## METODE

Pada dasarnya metode penelitian adalah cara-cara menerapkan prinsip-prinsip logis terhadap penemuan, pengesahan dan penjelasan atau cara ilmiah untuk mencapai kebenaran ilmu guna memecahkan masalah (Almack). Penggunaan metodologi penelitian yang tepat guna menghindari pemecahan masalah yang spekulatif, dan meningkatkan objektivitas dalam menggali ilmu. Dalam pengertian yang lain metode penelitian adalah suatu cara atau prosedur

untuk memperoleh pemecahan terhadap permasalahan yang sedang di hadapi.

Desain penelitian merupakan rancangan atau gambaran pelaksanaan penelitian yang akan dijadikan acuan dalam melakukan langkah-langkah analisis penelitian. Desain penelitian yang digunakan disesuaikan dengan jenis penelitian dan tujuan penelitian, variabel yang terlibat dan teknik analisis data yang digunakan. Berdasarkan hal ini maka bentuk-bentuk desain atau model penelitian kuantitatif seperti dan gambar 3.1:

Gambar Desain Penelitian 3.1



X1 : status gizi

X2 : komponen fisik

Y : kesegaran jasmani

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dibahas mengenai gambaran hasil analisis data yaitu semua data yang diperoleh dari instrumen-instrumen penelitian berupa data status gizi, komponen fisik dan tingkat kesegaran jasmani SMP Negeri 1 Sinjai Timur yang diharapkan akan menjawab rumusan masalah yang ada, kemudian data tersebut akan dianalisis dengan statistika sesuai dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberikan penjelasan dari hasil analisis data.

Sebelum data analisis dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan kegiatan pengumpulan data variabel penelitian sebagai syarat analisis statistik parametrik. Adapun data variabel meliputi: status gizi, komponen fisik sebagai data variabel bebas dan tingkat kesegaran jasmani variabel terikat. Selanjutnya dianalisis dengan statistik deskriptif maupun analisis inferensial. Sebelum di lakukan penyajian



data kita dapat memaparkan hasil normal pada penelitian ini.

Hasil analisis deskriptif data status gizi dan komponen fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani. Hasil analisis data penelitian ini secara lengkap dapat dilihat pada lampiran dan rangkuman analisisnya dalam tabel 4.1 sebagai berikut:

**Tabel 4.1** Rangkuman deskriptif data status gizi dan komponen fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Variabel	Mean	S.D	Varians	Range	Min	Max
Status Gizi	16.49	1.9	3.62	7.05	13.5	20.57
Komponen Fisik	7.90	3.0	8.99	10.0	5.00	15.00
TKJI	10.83	2.4	5.93	8.00	8.00	16.00

Hasil analisis deskriptif data pada tabel 4.1 data pengaruh status gizi dan komponen fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur.

1. Data status gizi pada siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur ( $X_1$ ), dari 30 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 16.49, nilai simpangan baku sebesar 1.90 nilai varians sebesar 3.62 dan diperoleh nilai rentang sebesar 7,05 dari selisih antara nilai minimal 13.52 dan nilai maksimal 20.57.
2. Data komponen fisik pada siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur ( $X_2$ ), dari 30 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 7.90, nilai simpangan baku sebesar 2.99 nilai varians sebesar 8.99 dan diperoleh nilai rentang sebesar 10.00 dari selisih antara nilai minimal 5.00 dan nilai maksimal 10.00
3. Data tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur ( $Y$ ), dari 30 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 10.83, nilai simpangan baku sebesar 2.43 nilai varians sebesar 5.93 dan diperoleh nilai rentang sebesar 8.00 dari selisih antara nilai minimal 8.00 dan nilai maksimal 16.00.

Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistik harus memenuhi syarat-syarat analisis dengan uji statistik regresi, maka perlu dilakukan uji persyaratan analisis pengaruh status gizi dan komponen fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur pada penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov Z*.

Dari hasil uji *Kolmogorov-Smirnov Z* yang dilakukan, diperoleh hasil sebagaimana yang terlampir. Untuk hasil per-hitungan dapat dilihat pada rangkuman Tabel 4.2. berikut:

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Status gizi ( $X_1$ )	30	0,631	0,820
Komponen Fisik ( $X_2$ )	30	1,194	0,116
Tingkat Kebugaran Jasmani( $Y$ )	30	0,946	0,332

**Tabel 4.2.** Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data *Kolmogorov-Smirnov Z*

Berdasarkan tabel 4.2 di atas yang merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variabel penelitian, dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Dalam pengujian normalitas data tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur ( $Y$ ) dari 30 sampel diperoleh nilai KS-Z = 0,946 dengan tingkat probabilitas = 0,332 serta lebih besar dari pada nilai  $\alpha$  0,05 atau pada taraf signifikan 95%. Dengan demikian data tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur yang diperoleh berdistribusi normal;
- 2) Dalam pengujian normalitas data status gizi ( $X_1$ ) dari 30 sampel diperoleh nilai KS-Z = 0,631 dengan tingkat probabilitas = 0,820 serta

lebih besar dari pada nilai  $\alpha$  0,05 atau pada taraf signifikan 95%. Dengan demikian data status gizi yang diperoleh berdistribusi normal;

- 3) Dalam pengujian normalitas data komponen fisik ( $X_2$ ) dari 30 sampel diperoleh nilai KZ-S = 1,194 dengan tingkat probabilitas = 0,116 serta lebih besar dari pada nilai  $\alpha$  0,05 atau pada taraf signifikan 95%. Dengan demikian data komponen fisik yang diperoleh berdistribusi normal.

Hipotesis ketiga yang diuji dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh status gizi dan komponen fisik terhadap tingkat kesegaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur” Nilai-nilai yang dibutuhkan dalam melihat pengaruh status gizi ( $X_1$ ) dan komponen fisik ( $X_2$ ) terhadap tingkat kesegaran jasmani pada Siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur (Y) adalah sebagai berikut:

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \beta_{x1.2.y} = 0$$

$$H_1 : \beta_{x1.2.y} \neq 0$$

Kriteria pengujian:

Jika nilai probabilitas  $> \alpha$  0, 05), maka terima  $H_0$  dan tolak  $H_1$ .

Jika nilai probabilitas  $< \alpha$  0, 05), maka tolak  $H_0$  dan terima  $H_1$

Hipotesis dalam bentuk dalam kalimat

$H_0$  : Status Gizi dan Komponen Fisik tidak Perpengaruh Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur

$H_1$  : Status Gizi dan Komponen Fisik Perpengaruh Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur

Ada pengaruh status gizi dan komponen fisik tidak perpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani pada Siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur, analisis data regresi pada taraf signifikan 95% atau  $\alpha$  0,05, yang dilakukan dengan bantuan komputer melalui

program SPSS Versi 16,00 telah diperoleh hasil pada tabel 4.9 berikut:

**Tabel 4.4.** Rangkuman Pengujian Anova (Uji-F) Y atas  $X_1$ , dan  $X_2$ .

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regres sion	110.431	2	55.216	24.149	.000 <sup>a</sup>
Residu al	61.735	27	2.286		
Total	172.167	29			

Berdasarkan tabel 4.9 pengujian signifikansi dengan uji signifikansi regresi diperoleh nilai  $F_{\text{hitung}}$  sebesar 24.149 dengan p-value = 0,000  $<$  0,05 yang berarti bahwa uji-F menunjukkan nilai signifikansi (p) lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 . Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa persamaan regresinya adalah signifikan. Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan diterima  $H_1$ . Selanjutnya untuk mengetahui signifikansi dan linieritas regresi dapat dilihat pada tabel 4.10 berikut:

**Tabel 4.5.** Uji Signifikansi status gizi dan komponen fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani pada Siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur

		Model
		1
R		,801 <sup>a</sup>
R Square		,641
Adjusted R Square		,615
Std. error of the Estimate		1,512
Change Statistics		,641
	R Square Change	,641
	F Change	24,14
	df1	2
	df2	27
	Sig. F Change	,000

Berdasarkan analisis koefisien korelasi ganda (R) pada tabel 4.11 di atas

diperoleh nilai sebesar 0,801. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh status gizi dan komponen fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani pada Siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur signifikan. Dengan demikian hipotesis ada pengaruh status gizi dan komponen fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani pada Siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur diterima. Atau terima  $H_1$  dan tolak  $H_0$ .

Selanjutnya pada uji singnifikasi koefisien korelasi diperoleh dari tabel *Model Summary*. Terlihat pada baris pertama koefisien korelasi ( $r_{y.12}$ ) = 801 dan  $F_{hit}$  ( $F_{change}$ ) = 24,14 denagn p-value = 0,000 < 0,05. Hal ini berarti  $H_0$  ditolak. Dengan demikian, koefisien korelasi antara  $X_1$  dan  $X_2$  dengan Y berarti atau singnifikan

Selanjutnya pada analisis koefisin determinasi (*Rsquare*) diperoleh nilai sebesar 0,641 yang berarti 64,1% dari variabel tingkat kesegaran jasmani pada Siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur (Y) disebabkan oleh status gizi ( $X_1$ ) dan komponen fisik ( $X_2$ ). Hal ini berarti 64,1% data status gizi ( $X_1$ ) dan komponen fisik ( $X_2$ ) memberikan pengaruh langsung tingkat kesegaran jasmani pada Siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur (Y) dan sisanya sebesar 35,9% atau ( $100\% - 64,1\% = 35,9\%$ ) disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Sedangkan untuk uji-t untuk menguji signifkansi konstanta dan variabel dependen (status gizi dan komponen fisik dan tingkat kesegaran jasmani). Nilai  $t_{hitung}$  diperoleh 24,14 terlihat pada lampiran kolom *Sig/Significance* adalah 0,000, atau tingkat signifikan jauh di bawah  $\alpha$  0,05. Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau koefisien regresi signifikan, atau status gizi dan komponen fisik SMP Negeri 1 Sinjai Timur benar-benar mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani. Dengan demikian terdapat pengaruh status gizi dan komponen fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sinjai Timur sebesar 64,1%.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan antara status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani pada SMP Negeri 1 Sinjai Timur.
2. Ada pengaruh yang signifikan antara komponen fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani pada SMP Negeri 1 Sinjai Timur dan,
3. Ada pengaruh yang signifikan antara status gizi dan komponen fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani pada SMP Negeri 1 Sinjai Timur.

Dari hasil penelitian bahwa, ada pengaruh status gizi dan komponen fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani pada SMP Negeri 1 Sinjai Timur. Tetapi dalam beberapa indikator yang telah dikembangkan dalam penelitian ini masih terdapat hal-hal yang perlu diberi perhatian yang lebih baik, maka diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan agar dapat lebih memperhatikan status gizi, komponen fisik dan tingkat kesegaran jasmani anak agar dapat beraktivitas dengan ketika semuanya terpenuhi.
2. Bagi para siswa agar membekali diri dengan pengetahuan tentang status gizi, komponen fisik dan tingkat kesegaran jasmani.
3. Bagi sekolah diharapkan agar dapat memperhatikan status gizi, komponen fisik dan tingkat kesegaran jasmani siswanya agar mereka dapat hidup sehat.
4. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-

variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharmisi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (EdisiRevisi)*. Jakarta Rineka Cipta.
- Almatsier, Sunita. Hermana Dan Soekirman. 1977. *Penuntun Ilmu Gizi Umum*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat Departemen Kesehatan RI.
- Devi, Nirmala. 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: KOMPAS
- Fatmah dan Ruhayati, Yati. 2010 . *Gizi Kebugaran Dan Olahraga*. Bandung: Penerbit Lubuk Agung Bandung.
- Giriwijoyo, Santoso dan Sidik Dikdik Zafar. 2003. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Halim, Nur Ichsan dan Khairil Anwar. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Keolahragaan*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Halim, Nur Ichsan dan Khairil Anwar. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Hasdianah., H. Sandu Siyoto., Yuly Peristyowati. 2014. *Gizi Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hidayat, Nurul Laily. 2005. *Asuhan Gizi Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, Djoko Pekik. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Jauhari, Ahmad. 2013. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Jaya Ilmu.
- Kadir. 2015. *Statistic Terapan Konsep, Contoh dan Analisis Data dengan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Jakarta: PT.Rajagrafindo Persada.
- Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Pripsip pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Denpasar.
- Riyanto, Agus. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Roedjitto, Djiteng. 1987. *Sinopsis Dan Suntingan Perencanaan Gizi*. Gakarta: PT. Media Sarana Press.
- Sharkley, Brian j. *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Supriasa, I Dewa Nyoman., Bachyar Bakri., Ibnu Fajar. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Monica ester.
- Siregar, Syofian. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Perbandingan perhitungan manual & SPSS*. Jakarta: DKU Print.
- Yusuf, Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Wira, Giri. 2013. *Ilmu Giz Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Katalog Dalam Terbit (KDT)
- Wirartha, I Made. 2006. *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Sediaoetama, Acmad Djaeni. 2000. *Ilmu gizi*. Pulogadung: Dian Rakyat.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 1985. *Ilmu Gizi*. Jakarta:Dian Rakyat.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 1987. *Sistem Pengamatan Dan Pemantauan Gizi*. Jakarta: Bhratara Karya Aksara.
- Supriasa, I Dewa Nyoman. 2001. *Penilaian Status Gizi*, <http://ebookbrowse.com/contoh-penelitian-status-gizi-pada-balita-pdf-d414764464>, (diakses 20 Maret 2011)
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 1985. *Ilmu Gizi*. Jakarta:Dian Rakyat.
- Sumber: <http://kebugaran.wordpress.com/.../tes-kebugaran-jasmani-indonesia.html>

(2013:2).

Sumber:

<http://kebugaran.wordpress.com/.../tes-kebugaran-jasmani-indonesia.html>

Sumber:

<http://kebugaran.wordpress.com/.../tes-kebugaran-jasmani-indonesiatkji/html>  
(2013:2).

Sumber: kementerian pendidikan nasional  
pusat pengembangan kualitas jasmani  
dan tkji (2010:24)

Sumber:

<http://kebugaran.wordpress.com/.../tes-kebugaran-jasmani-indonesiatkji/html>  
(2013:2)